



a.s.	2022/23	Prof.	Ellena Irene
classe	2I	materia	Scienze motorie

Libri di testo	Tempo di sport , Del Nista Pier Luigi, Tasselli Andrea
----------------	--

Programma svolto

1 QUADRIMESTRE :

- Esercizi di stretching e riscaldamento
- Le diverse andature
- Fondamentali pallavolo (attacco-difesa): battuta dall'alto -servizio- schiacciata
- La velocità , esercizi di rapidità : test navetta 5x 10m

2 QUADRIMESTRE :

- Fondamentali Pallacanestro (3tempo / partita a squadre)
- Circuiti di resistenza
- Valutazione resistenza – salto funicella-
- Prova comune test Illinois (velocità/rapidità)
- Fondamentali Badminton (servizio- drop- clear)

Data	Firma del docente
Desio, 8 giugno 2022	Ellena Irene Firmato con firma elettronica avanzata
Firmato elettronicamente dai rappresentanti di classe degli studenti	